

「姿勢と呼吸の日」創設プロジェクト | ガスケ・ジャパン

はじめに:

現代社会では、長時間の座位姿勢、運動不足、ストレス、情報機器の普及などにより、多くの方が自分の身体の声に耳を傾ける機会を失いつつあります。

腰痛や肩こり、尿もれ、呼吸の浅さ、疲労感、不調の慢性化など、さまざまな健康課題の背景には、日々の姿勢や呼吸、身体の使い方が関係していることが少なくありません。しかし本来、人は誰もが自分自身の身体と向き合い、身体が持つ力を活かしながら生きていく力を持っています。

その第一歩となるのが、「身体への気づき」です。

姿勢に気づくこと。

呼吸に気づくこと。

身体の使い方に気づくこと。

その小さな気づきが、自分自身の健康を守る行動へとつながり、家族や地域、そして社会へと広がっていきます。

私たちガスケ・ジャパンは、

「身体への気づきを通して、人が本来持つ力を取り戻し、よりよく生きられる社会をつくる」ことを目指しています。

そこで、毎年7月16日を

「姿勢と呼吸の日」

として位置づけ、姿勢と呼吸の大切さについて考え、実践し、伝える日として育てていくことを提案します。

創設のきっかけ:

2026年7月16日、ド・ガスケ先生は80歳という大きな節目を迎えられます。ド・ガスケ先生は40年以上にわたり、姿勢、呼吸、骨盤底筋、妊娠・出産、運動指導の分野において、新しい視点を世界へ発信し続けてこられました。

私たちはこの節目を単なる記念行事として終わらせるのではなく、ド・ガスケ先生から受け取った学びを改めて見つめ直し、その価値を次の世代へ手渡していく機会にしたいと考えています。

そして、その想いを未来へ継続していく取り組みとして、「姿勢と呼吸の日」を創設したいと考えています。

ガスケ・ジャパンが大切にしたいこと:

私たちは、ガスケ・アプローチを単なる運動法やエクササイズの技術として捉えていません。ド・ガスケ先生が伝えてくださったのは、

「身体への気づき」

の大切さです。

姿勢を見直すこと。

呼吸を見直すこと。

日々の身体の使い方に目を向けること。

その小さな気づきによって、人は本来持っている力を取り戻していくことができます。妊娠や出産を迎える女性も、

尿漏れや腰痛に悩む人も、

スポーツをする人も、

子どもたちも、

誰もが自分自身の身体とよりよく付き合う力を元々持っています。

私たちガスケ・ジャパンは、

「身体への気づきを通して、人が本来持つ力を取り戻し、よりよく生きられる社会をつくる」ことを目指しています。

プロジェクトテーマ

ひとりの気づきが世界を変える

Une prise de conscience peut changer le monde.

なぜ「気づき」なのか

変化は、いつも一人から始まります。

一人の医療者の気づき。

一人の妊婦さんの気づき。

一人の患者さんの気づき。

一人の親の気づき。

その気づきが行動を変え、

家族を変え、地域を変え、やがて社会を変えていきます。

ド・ガスケ先生が40年以上かけて世界へ届けてきたものも、まさにその積み重ねでした。だからこそ私たちは、この節目を「感謝の日」であると同時に、「行動の日」にしたいと考えています。

2026 年の取り組み:

「姿勢と呼吸の日」は、
社会へ身体への気づきを届ける日であると同時に、
ガスケを学ぶ仲間たちが感謝と未来を共有する日でもあります。
そこで本プロジェクトでは、
【社会へ向けた取り組み】
【ガスケ・コミュニティの取り組み】
の 2 つの柱で活動を行います。

I. 社会へ向けた取り組み

姿勢と呼吸の日 の創設

7 月 16 日を

「姿勢と呼吸から健康を考える日」
として位置づけます。
全国のアドバイザーや受講者が、それぞれの地域や職場、家庭で、一人でも多くの方へ姿勢と呼吸の大切さを届けます。
活動の規模は問いません。
5 分間だけ姿勢や呼吸について話すことでも、
家族に伝えることでも、SNS で発信することでも構いません。
大切なのは、一人に届けることです。
その一人の気づきが、やがて社会を変えていくと私たちは考えています。

II. ガスケ・コミュニティの取り組み

1. Gasquet Day

2026 年 7 月 16 日、ド・ガスケ先生は 80 歳を迎えられます。
全国のアドバイザー、ガスケメイト、研修会受講者、関係者の皆さまからお祝いメッセージを募集し、ガスケ・ジャパンで翻訳のうえ、ド・ガスケ先生へお届けします。短いメッセージでも構いません。
感謝の気持ちや、ガスケとの出会いによって生まれた変化、心に残っている学びなど、ぜひお聞かせください。
また、ご希望の方は SNS を通じて感謝の気持ちを世界へ発信することもできます。共通ハッシュタグ：
#MerciDocteurDeGasquet
お祝いメッセージ募集フォーム：
ド・ガスケ先生 80 歳お祝いメッセージフォーム
皆さまからのメッセージをお待ちしております。

2. ガスケ・アクションプロジェクト

世界ガスケの日をきっかけに、
全国のアドバイザーや受講者から、
「身体への気づきを社会へ広げるためのアイデア」
を募集します。

教育、研究、地域活動、骨盤底筋ケア、周産期支援、情報発信など、テーマは自由です。また、

- ・地域でガスケメイトのオフ会を開く
- ・公園やビーチでガスケを楽しむ
- ・地域イベントを企画する

など、自由に遊び心のあるアイデアも歓迎します。

近い想いや関心を持つ人同士をつなぎ、プロジェクトチームを編成します。半年から1年程度活動し、翌年の姿勢と呼吸の日に活動内容や成果を共有します。アクションプロジェクト募集フォーム

<https://forms.gle/UnZXUsfbjq9WnwzH8>

この取り組みが目指す未来
私たちが目指しているのは、
姿勢や呼吸についての知識を広めることだけではありません。

一人ひとりが身体への気づきを得て、
その気づきを誰かへ手渡していくこと。
その連鎖によって、
人が本来持つ力を取り戻し、
よりよく生きられる社会を育んでいくことです。

そして同時に、
同じ理念を持つ仲間たちが出会い、
学び合い、
支え合いながら、
未来を共につくっていくことを願っています。

ガスケ・ジャパン